

いい姿勢になるために



8ツピーポーズ



名前

2014.11

不動寺小

☆ 毎日、少しずつやってみましょう。続けていくと、だんだんと身につく力を実感できますよ。

マス目に、何回したか何秒できたか等、その日に行った運動の様子を記入します。一番右の項目は、バランスよく朝食と夕食が食べられたか記号で書きましょう。

	足指 ジャンケン	うつぶせ体幹	スター	水魚のポーズ	とんぼ バランス	さかだち	ランジ	8呼間 コブラポーズ	野菜・玉子・ 肉・魚・豆類
11/ ()									

☆ やってみて、どうでしたか。

☆ おうちの人からひとこと
